**Советы выпускникам**

**"Как правильно выбрать профессию"**

ДОРОГОЙ ВЫПУСКНИК!

Выбор своей профессии и своего пути в жизни задача непростая, ошибка может дорого стоить. Человек, выбравший не свое дело, и учится кое-как и работает без удовольствия.

Очень хорошо, если выпускник давно определился с вузом и специальностью и твердо следует выбранной цели. Но, к сожалению, такой идеальный вариант встречается редко. Гораздо чаще бывшие ученики не знают, кем хотят стать, поступают в учебное заведение за компанию или по совету родителей, или еще лучше – по принципу, куда возьмут с набранными баллами.

Если так случилось, и профориентация не произошла – не было сопутствующей программы в школе, не помогли тесты, то есть смысл не лететь сломя голову после школы в следующее учебное заведение, а подождать годик – другой.

Во многих странах это обычное дело – после школы оглядеться пару лет – созреть для дальнейшего обучения. Дети после школы устраиваются на простые работы, работают волонтерами, нарабатывают опыт общения в коллективе и получают рекомендации от работодателей. Попутно читают, изучают предложения университетов, совершают какие-то поступки, ошибки, взрослеют. Через какое-то время приходит жажда знаний. И вот тогда уже человек делает осознанный выбор в пользу той или иной специальности.

Если человек твердо решил пойти туда, куда мечтает, то сдавать или не сдавать предмет – такой вопрос перед ним просто не встанет. Он сделает все, чтобы выучить и сдать. Но если сомнения в успешной сдаче экзамена присутствуют, то можно пойти и более реальным путем, выбрать, так сказать, синицу в руках. Верьте в свою мечту, идите за ней несмотря ни на что! Но если ваши возможности, ваш дух, ваша воля на сегодняшний день не готовы преодолевать определенные трудности, то ничего стоящего для себя из моего совета вы не почерпнете.

Выбор профессии не происходит раз и навсегда, жизнь мобильна. Может быть, в дальнейшем вам придется осваивать смежную специальность, или вы найдете работу на стыке имеющейся и той, о которой мечтали. Любой ваш выбор сейчас может быть успешным или не очень, но только по-прошествии времени вы поймете, что именно вам было необходимо, а что не пригодилось совсем.

А если хочется и туда и сюда и еще в 2-3 места сразу? Что поможет сделать правильный выбор? Самый простой способ определится – это услышать себя. Но это одновременно и самый сложный способ. В потоке внешних голосов (родственники, друзья, всевозможные СМИ), очень трудно сосредоточиться и услышать свое «Я». Попробуйте выделить для этого специальное время раз в день, посидите в одиночестве, в тишине. Переберите варианты в уме, задайте себе вопрос и попробуйте услышать ответ внутри себя.

Как правило, через 5-10 минут такого сиденья, вам захочется встать, выскочить на улицу, пойти по своим делам... Но человеку, который не умеет найти время, чтобы услышать себя, советовать что-либо бесполезно. Он послушает тот голос, который будет громче «кричать» на тот момент.

Быть может, родители настаивают на определенной профессии, делают максимальные усилия, чтобы облегчить поступление в выбранный вуз. Довериться родительскому чутью или все-таки идти своей дорогой? А вдруг ошибка?

Ответственность за свою судьбу вырабатывается как раз в возрасте 17-18 лет. Хотя в это время еще существует «слабость» – зависимость от родителей (территориальная, финансовая, психологическая). Многие бояться взять на себя ответственность за свою судьбу и часто вынуждены следовать родительским наказам.

И родители, сами того не осознавая, частенько «захватывают» в свои руки судьбу и волю своих детей. Они исходят из своего опыта, им кажется, что они точно знают – как надо жить. Но мир родителя, пусть даже прожившего долгую жизнь, это мир ОДНОГО человека. За ним можно не увидеть всего огромного мироздания, не увидеть всех его возможностей!

Но необходимо, как бы это ни было трудно, выбирать свою дорогу. И не думать, что этим вы предаете своих родителей. Поблагодарите их за заботу и объясните, что у вас, как и у них, есть право на ошибку, на поиск. Когда заниматься поиском себя как не в молодости?

Хороший родитель должен быть всегда рядом как поддерживающий, но не вмешивающийся в дела и судьбу ребенка человек. Это очень трудно, но в этом совершенство родителя - уважать выбор своих детей.

Говоря о профориентационном тестировании, следует сказать, что даже самые серьезные из них могут ошибаться. Ведь человек отвечает на вопросы, находясь на тот момент в определенном состоянии. Изменится состояние – изменяться и ответы.

Можно определить направление деятельности – нравится ли больше общение с людьми или есть склонность к работе с техникой или цифрами, а может к организации чего-либо. Но работу над собой, самостоятельное осознание своей индивидуальности ничто не заменит.

Устройте тест себе сами. Очень хотите стать врачом? Посетите любое лечебное учреждение, посидеть в очереди, пообщаться с больными, с врачами, с медсестрами. Вы увидите, что кроме собственно лечения недугов и облегчения боли есть еще огромное количество бумаг, которые надо заполнять, есть выезды на дом. Существуют такие тонкости и нюансы профессии, о которых вы можете и не догадываться. И если после всего этого ваше решение стать врачом не изменится, значит, путь выбран правильно.

В практике, психологи часто сталкиваются с решением на 2-3 курсе сменить профессию. Молодежь обычно принимает решения резко, не нравится – уйду. Но сначала надо решить, не откуда уйти, а куда пойти. И вот пока нет четкого решения на второй вопрос, лучше не предпринимать никаких действий. Волевым решением заставить себя продолжать пока делать то, что делал – учиться. Вот когда все осознается четко и выстроится в логичную цепочку, можно и сменить вуз или специальность. Можно просто взять тайм-аут, осмотреться и принять решение. Такие периоды раздумья, внутренней сосредоточенности необходимы каждому человеку.

Бывает, что решение принято и на самом деле надо уйти. Здесь придется пережить весь кризис ухода, и в первую очередь, непонимание родителей. На первый план выходят, конечно, затраченные усилия по поступлению, деньги, нервы. Но подумайте, ведь вы все равно получили какие-то знания, какой-то опыт – разве это не стоит определенных усилий и средств? Можно сказать, что вы заплатили за то, чтобы понять, что вам НЕ НАДО.

Если выбор для вас очевиден, то лучше осуществить поворот в своей судьбе раньше, чем потом жалеть о не сделанном шаге всю жизнь.

**5 «НЕ»:**

*1. НЕ бойтесь перемен!*

С каждым годом количество новых профессий все увеличивается. Рынок труда меняется очень быстро. Будьте готовы учиться всю жизнь – повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Освоение совершенно новой специальности вместе с имеющейся, сделает вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Любая полученная вами профессия может пригодиться в непредвиденных жизненных обстоятельствах.

*2. НЕ думайте только о престижности профессии.*

Престижность профессии должна учитываться, но только после осознания вашей индивидуальности, интересов и способностей. Иначе есть шанс остаться с "модной", но не приносящей удовольствия специальностью.

*3. НЕ смотрите только на внешнее проявление профессии.*

За легкостью сценического, кинематографического образа, не виден ежедневный, иногда довольно тяжелый и однообразный труд актера. Узнайте все подробности о выбранной работе, желательно из «первых рук», прежде чем с горящими глазами ринуться на штурм учебного заведения.

*4. НЕ выбирайте профессии, которые могут ухудшить ваше здоровье.*

Молодым людям свойственна переоценка своих физических возможностей, неумение соотносить состояние своего здоровья с требованиями избранной деятельности. Между тем, доказано, что профессия, не соответствующая физическому развитию и здоровью, может наносить существенный ущерб растущему организму.

*5. НЕ бойтесь никакого своего решения.*

У вас есть право на ошибку, на поиск. Не воспринимайте инструкции буквально, придумайте свой творческий способ выбора профессии. Разработайте собственный план – список необходимых для выбора профессии действий. Пройдите все поэтапно: анализ предложений на рынке образования, анализ спроса на рынке труда, оцените свои способности, склонности, знания и т.п.

ПРИ РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ "КЕМ БЫТЬ" РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕКОТОРЫМИ ПРАВИЛАМИ

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Познайте себя, свое собственное "Я":

здоровье;

интересы и склонности;

способности, знания и умения.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Узнайте всё о профессиях:

предмет, цель и условия труда;

пути получения профессии;

медицинские противопоказания;

требования профессии к личности (профессионально важные качества);

актуальность выбранной профессии на рынке труда и перспективы ее развития.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Соотнесите себя с требованиями выбранной профессии.

С профконсультантом Вы можете:

обсудить проблемы и планы выбора профессии;

определить свои склонности и личные качества с помощью тестов;

наиболее точно определить сферы деятельности, в которых сможете лучшим образом реализовать себя;

выработать план профессионального самоопределения;

получить информацию о профессиях, учебных заведениях, потребностях рынка труда в рабочей силе, положении выпускников учебных заведений на рынке труда края, района;

посмотреть видеофильмы о профессиях и систематизировать полученную информацию

И ещё несколько советов.

1.Сначала выбирай только сферу деятельности

Профессиональное самоопределение – это не станция, куда нужно прибыть прямо к окончанию средней школы, для многих это длинный путь, который будет продолжаться многие годы. Конечно, некоторым везет, и они сразу попадают на свое призвание, которое всю жизнь им будет светить. У большинства так не бывает. Если нет четкого понимания твоей будущей профессии к концу школьного обучения, выбирай общее направление работы, только сферу, в которой ты хотел бы в будущем работать. Например, хочу заниматься научной деятельностью, лучше всего биологией. Значит, тебе нужен серьезный университет (далеко не каждый) и биологическое направление. Это реально выполнимая задача.

2. Принимай решение самостоятельно

Помощь в выборе профессии ты можешь получить сейчас самыми разными способами: как уже говорилось, это и книги (например, для этих целей выпущена целая энциклопедия для старшеклассников), это и специалисты-консультанты, это и люди, успешно работающие, которые дадут тебе советы, что называется, «изнутри», наконец, есть вузы, которые устраивают «дни открытых дверей» и подробно рассказывают и о том, чему там будут учить, и что придется делать после окончания. Все это хорошо и очень нужно, но решение ты должен принимать сам и только сам. Только ты знаешь, что тебе делать важно и интересно, чем тебе не надоедает заниматься, а от чего ты устаешь. Слушай всех, а решение принимай только сам.

3.Опирайся, прежде всего, на свои интересы, на свою любовь к конкретной деятельности

Принимая решение, опирайся, прежде всего, на то, что тебе интересно, что именно у тебя хорошо получается, а что похуже. Самое главное, что ты должен учитывать, это то, что тебе нравится, от чего ты получаешь, пусть временами, удовольствие. Ведь будущая профессия – это дело, которым ты будешь заниматься очень долго (не исключено, и всю жизнь) и нужно выбрать такое дело, которое тебе за эти будущие годы останется интересным. Как минимум за эти годы не надоест. Все другие причины, по которым ты принимаешь решение, уже второстепенные. Зарплата, степень востребованности твоей будущей профессии в обществе, конечно, очень важны, но, честно говоря, опыт показывает, что очень хороший специалист, работая даже в малобюджетной области, зарабатывает достаточно, а уж условия труда он, в конечном счете, выбирает сам. Правда, для этого надо быть очень хорошим специалистом. Кроме того, не забывай, что жизнь быстро меняется, и та специальность, что вчера была престижной и высокооплачиваемой, завтра окажется не особенно нужной. Перепроизводство специалистов – тоже реальная вещь. Так что выбирай себе профессию, ориентируясь, прежде всего на свой интерес.

4. Серьезно занимайся проблемой выбора профессии

На свою интуицию полагаться надо. Но все-таки этого мало. Ты плохо знаешь и себя и еще хуже знаешь разные профессии, которые есть в мире. Это серьезное дело и этим вопросом надо серьезно заниматься. С налету такие вопросы не решают. Читай книги, ходи к специалистам, выполняй тесты, которые дает тебе педагог-психолог. Это все полезная информация. Не стесняйся задавать вопросы всем, кто так или иначе связан с тем, что тебя интересует. Словом, собирай информацию по профессиям всюду, где можешь, – это полезно. Но не забывай, что самое главное – нравится тебе будущее твое дело или нет. С этого и начинай.

5. Старайся получить о будущей профессии конкретную информацию

Информации вокруг много, но иногда важно что-то и посмотреть лично. Если у тебя есть знакомые, которые занимаются тем, что, как тебе кажется, может стать твоей профессией, попроси разрешения придти к ним на работу (в большинстве случаев это вполне реально), посмотреть, в каких условиях они работают, что делают, что от них требуется. Старую пословицу «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» никто не отменял.

6. Воля человека делает чудеса, но с реальностью надо считаться

Бывает так, что ты чувствуешь, что эта профессия твоя, ты для нее рожден, а психолог говорит, что это не твое (хочешь стать ученым, а учишься из рук вон плохо, стать полевым геологом, а здоровье слабое, стать выдающимся дизайнером, а на компьютере умеешь только на сайте сидеть и т.д.). Запомни, что существует два взаимоисключающих утверждения: с реальностью надо считаться и воля человека делает чудеса. И каждое из них – правда. Слабый здоровьем Суворов стал великим полководцем, а академик Зельдович стал академиком, не имея за плечами даже среднего образования. Но для таких чудес необходимо огромное желание и железная воля. Конечно, этот совет противоречив, но ты сам можешь выбрать из него ту часть, которая тебе подходит. Надеешься на свою волю - вторую часть, не очень-то надеешься – первую.

7. Напиши план работы и веди регулярные записи

Если ты хочешь этот серьезнейший вопрос решать серьезно, то составь план работы: в произвольной форме, но обязательно продумай и запиши, что прочитать, что посмотреть в Интернете, куда пойти за советом, какие вопросы ты задашь специалистам. Напиши, что ты решил предварительно, на какие вопросы надо тебе получить ответ, что останется невыясненным. Такой план нужен не потому, что ты можешь что-нибудь забыть (не сомневаюсь, что память у тебя отличная), а потому, что в процессе составления плана работы и дальнейших записей многое становится более четким и часто понятным (если это конечно, не делается формально). И потом, по мере продвижения на этом пути, делай записи, кто и что посоветовал тебе, что ты об этом думаешь. Это тебе пригодится. Можешь эти записи делать в своем дневнике, если ты его уже ведешь. Кстати, полезная вещь – личный дневник, неслучайно его вели многие выдающиеся люди (если не подавляющее большинство). Попробуй, и, может, он станет и для тебя необходимым.

А теперь – что конкретно тебе стоит делать для того, чтобы к концу обучения тебе знать, куда и зачем пойти учиться. В сущности, выбор профессии состоит всего из нескольких шагов, но их надо пройти вдумчиво и максимально ответственно.

**Шаг первый. Разберись в своих интересах**

Чтобы правильно выбрать профессию, надо хорошо знать всего две вещи: какой ты и что именно ты любишь делать. Начни с интересов. Подойдет любая анкета интересов. Можешь взять анкету Е.А. Климова, анкету А. Голомштока (они есть у педагога-психолога или в Интернете). Главное – разберись, что ты любишь делать, что у тебя не получается сейчас, но ты понимаешь, веришь, что если очень постараешься, то получится. Словом, определись, что тебе отчетливо нравится, а что нет.

**Шаг второй. Определи, какие профессии соответствуют твоим интересам**

Если, скажем, ты очень любишь общаться и у тебя это хорошо получается, ищи, какие профессии соответствуют твоим наклонностям, это может быть профессия менеджера или психолога (только практического), учителя- воспитателя или даже специалиста по гостиничному управлению (есть и такая нужная профессия). Найди справочник «99 популярных профессий», ищи книжки о профессиях, советуйся с людьми, определяя, какие именно профессии тебе подходят. Словом, действуй.

**Шаг третий. Попробуй разобраться, какие нужные качества у тебя есть**

А теперь самое трудное. Каждая профессия предъявляет свои собственные требования к человеку. Попробуй понять, что потребует от тебя твоя будущая профессия. Прочитай в книгах, посоветуйся с психологами. А дальше посмотри, что из этого необходимого у тебя есть. А если нет, хватит ли у тебя желания и воли это развить. Развить в юности можно многое, но, конечно, если очень захочешь… Есть анкета уровня развития воли, посмотри ее. Развить волю тоже можно, но это тяжелый труд. Если ты можешь на это решиться, то дерзай.

**Шаг четвертый. Прими предварительное решение**

Посмотри, что тебе дали первые три шага. Прими начальное, предварительное решение о самом характере деятельности. Предположим, ты решил, что тебе лучше заняться научной деятельностью - тебе нравится анализировать сложную информацию, нравится размышлять, что получится, нравится продумывать эксперименты, анализировать результаты (с условием, что ты не просто читал об этой деятельности в книжках, а в своей школе выполнял какие-то работы проектно-исследовательского характера). Если это так, то тебе может подойти деятельность ученого. Готовить себя к научной работе – это уже очень большой шаг в профессиональном самоопределении, следующие шаги можно сделать уже поближе к выпуску. Или наоборот, ты хочешь заняться чем-то вполне конкретным, практическим делом. Это уже очень важная часть решения о будущей профессии. Ты уже готов идти дальше.

**Шаг пятый. Иди к педагогу-психологу или к специалистам**

Сейчас самое время идти к специалистам. Узнай, работает ли в вашей школе психолог, готов ли он проконсультировать тебя по этой проблеме. Заранее приготовь вопросы, которые ты хотел бы задать. Внимательно слушай все, что тебе скажут, но помни правило, которое мы обозначили самым первым в рекомендациях – решение ты должен принимать только сам. Да, не забудь поговорить с родителями, их не меньше тебя волнует этот вопрос. На этом этапе уже, может быть, у тебя появится более конкретное решение по поводу будущей профессии. Ты определишь не только область профессиональных интересов, но и конкретную профессию.

**Шаг шестой. Встречайся с профессионалами в выбранной тобой профессии**

Попробуй встретиться с людьми-профессионалами в избранной тобой области деятельности. Попроси родителей помочь тебе, узнай, есть ли публичные лекции по этой тематике. Если получится, сходи на лекцию, наберись храбрости и задай вопрос специалисту – учись. Задавать вопросы – немаловажная часть многих профессий, так что учись этому смолоду.

**Шаг седьмой. Куда пойти учиться**

Ты уже выбрал свою будущую профессию? Теперь самое время узнать, где и как ты будешь учиться. Посмотри в Интернете, какие вузы готовят по твоей будущей профессии, когда у них «День открытых дверей». И готовь вопросы снова. У активного человека существенно меньше вероятность сделать ошибку. Сходи в два – три, четыре вуза, посмотри, где тебе больше нравится климат (психологический, эстетический и любой, который тебя волнует).

**Шаг восьмой. Двери не закрываются…**

Ты думаешь, что ты прошел путь профессионального выбора до конца, – это вряд ли. Сейчас время другое. Многие психологи даже советуют менять, если не профессию, то тип и форму деятельности каждые 5–7 лет. Чтобы не появлялись стереотипы, которые мешают творчеству, чтобы не было так называемого «выгорания», когда тебе твоя работа кажется тяжелым грузом, чтобы научиться чему-то новому. Ведь только тогда, когда мы учимся и делаем что-то новое, мы развиваемся. Так что твой путь выбора профессии, выбора себя еще очень длинный.

ПОДВЕДЕМ ИТОГ:

Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться и учиться на своих ошибках; советы нужно слушать, а решать и поступать по-своему.

Осознайте ценность вашего выбора (для себя и для общества), изучайте профессию и все, что с ней связано.

Сориентируйтесь в конкретной социально-экономической ситуации (потребность, престижность, зарплата и др.).

Произнося «Я-хочу», знайте, что вы можете и что надо в данных обстоятельствах.

Выделите дальнюю профессиональную цель (мечту), соотнесите ее с другими жизненными целями (личностными, семейными, досуговыми).

Постройте для себя систему ближних и средних перспектив как этапов движения к дальней цели.

Не бойтесь поиска, риска, смело исправляйте ошибки, возвращайтесь с неправильно избранного пути.

Выбирать следует не только профессию, а и связанный с ней образ жизни и подходящий для вас вид деятельности.

Будьте ответственны в решениях: жизнь не знает черновиков.

Имейте резервный вариант на случай неудачи по основному направлению.

Осознайте трудности (внешние и внутренние) на пути к намеченным целям.

Наметьте (спланируйте) пути и средства преодоления трудностей.

Для приближения мечты надо много работать, читать, думать.

Начинайте реализацию намеченного плана уже сегодня!